

日本人の食塩摂取量は、男性、女性共に、2009年から10年間くらいは、年々減少していた。しかし、その後は、横ばいか、もしくは少し摂取量が増えている。その結果、男性、女性共に、食塩の摂取量は、厚生労働省が示している食塩摂取目標量と比べて約3g多いのが現状であり、食塩摂取量の減少が十分に行われていない。

塩分を摂りすぎると血圧を上げる大きな原因となり、高血圧症となる。血圧が高い状態は、血管に圧力がかかり、それに耐えるように血管壁が肥厚して、血液が通る道が狭くなるので、動脈硬化を引き起こす。また、動脈硬化は、脳梗塞、心筋梗塞、腎障害、ガンなど様々な病気のリスクを高めることにもつながる。さらに、塩分の高い味の濃いものは、おいしく感じる人が多いので、つい食べ過ぎてしまい肥満の原因にもなる。

日本の食文化では食塩相当量の高い調味料が使われているので、それらを使用した料理である漬物や汁物の摂取回数を減らすことが重要である。ラーメンなどは、汁に多くの食塩が含まれているので、汁を全部飲まず、残すようにする。また、カリウムを取ることで、ナトリウムの排泄が促進されるので、カリウムを多く含む野菜、果物、豆類、肉類などを摂取し、バランスの良い食生活をすることで減塩に繋がる。

減塩調理方法としては、調理で添加する調味料や食塩量を減らすとおいしさが損なわれるので、塩化カリウムなどを使用した減塩醤油、減塩味噌などの減塩調味料を使用する。また、酢や酸味料を使用し、酸味を強めることで、減塩することができる。香りは食べ物のおいしさに重要な役割をしており、料理に香りの強い食材や少量の香辛料・フレーバーオイルを使用することで、減塩してもおいしい食事にすることが可能である。さらに、うま味物質には、食品の味わいを強く感じさせる効果があることが知られているので、食塩の添加量を抑えて、うま味物質やそれを含む「だし」を添加することで、減塩が可能となる。